

Existuje prevence proti atace RS?

→ → 150 minut pohybu týdně je krok správným směrem ← ←

Komplexní péče při RS zahrnuje mnoho vzájemně se doplňujících opatření. Kromě moderní léčby je důležitou ingrediencí oslabujících symptomů RS rozumné posilování kondice. Aby si lidé žijící s RS mohli vyzkoušet různá cvičení, pořádá i letos mezi **7. 3. a 15. 3. 2026**, Nadační fond IMPULS, **MaRS 2026, Týden pohybu pro RS**.



www.nfimpuls.cz

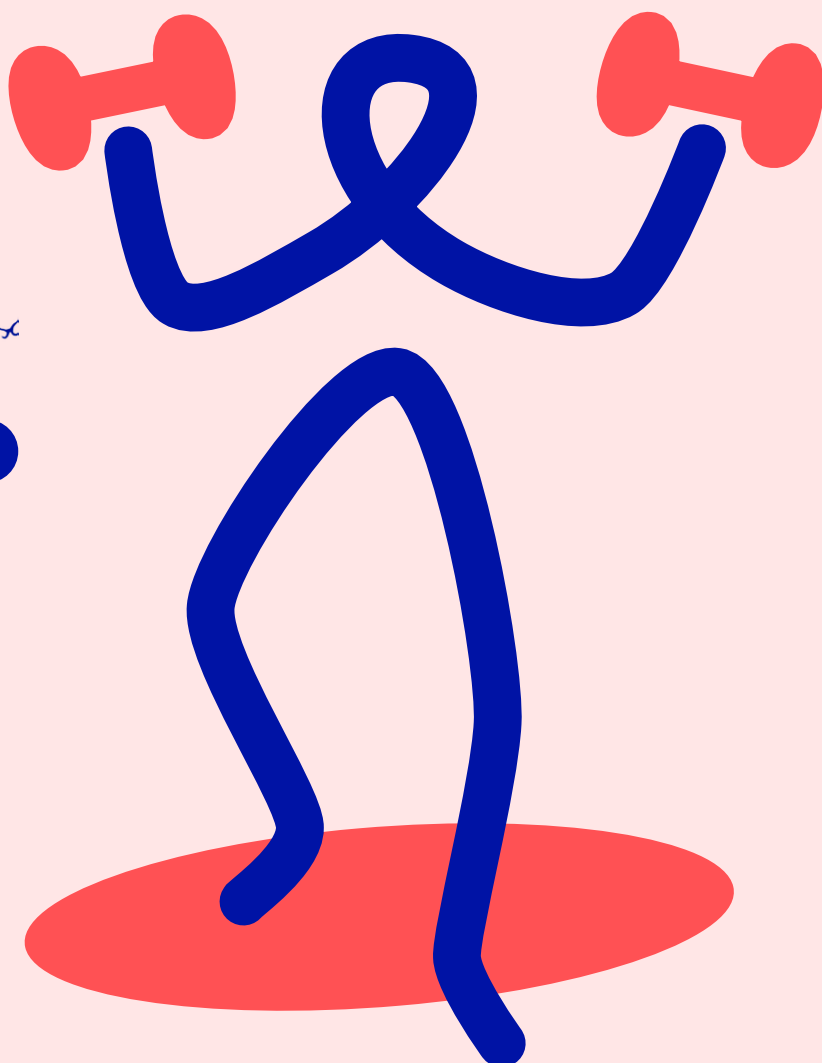


www.msrehab.cz






[instagram.com/nfimpuls](https://www.instagram.com/nfimpuls)
[facebook.com/nfimpuls](https://www.facebook.com/nfimpuls)



QR platba 300 Kč






Proč a jak trénovat při RS kondici?

-  150 minut cvičení a pohybu týdně je mezinárodními odborníky doporučováno pro zlepšení zdravotního stavu lidí s diagnózou RS.
-  Ti, kdo pečují pravidelně o svou kondici, se obvykle snáze vyrovnávají s atakou nemoci a dříve se u nich obnoví porušené pohybové funkce.
-  Pravidelné cvičení zvyšuje kondici i svalovou sílu, pozitivně ovlivňuje náladu a může zmírnit únavu nebo bolest.
-  Nemáte-li čas na delší cvičení, stačí dělat v týdnu více kratších pohybových aktivit. Počítá se například chůze do zaměstnání, s dětmi do školy, nebo fyzicky náročnější domácí práce.
-  Různé pohybové aktivity je třeba kombinovat. Při jednostranném cvičení je dobré zařadit protahovací a posilovací cviky.







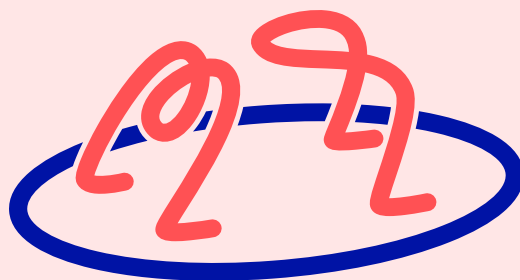
Máte pocit, že se hýbete málo?
Jaká cvičení se doporučují při RS
podle mezinárodních studií?

-  **Aerobní aktivity:** chůze, nordic walking, běh, kolo nebo cvičení na fitness strojích.
-  **Posilování:** na strojích v posilovně, s činkami nebo s vlastní vahou těla.
-  **Speciální cvičení:** jóga, pilates, taichi, nebo cvičení ve vodě.

Kde se poradit a načerpat inspiraci?

V rámci akce MaRS 2026, Týden pohybu pro RS, můžete získat mnoho cenných rad od zkušených cvičitelů a fyzioterapeutů.

-  V úterý 10. 3. od 15.30 můžete například navštívit ukázkovou hodinu cvičení pacientů s RS ve fitness John Reed v Praze pod vedením akreditovaných trenérů.
-  Studenti programu Aplikované pohybové aktivity opět připraví lekce na různých místech, a to i mimo Prahu, nebo i online. Aktuální cvičební místa budou upřesněna. Sledujte stránky [APA FTVS](#) | [Facebook](#).
-  Během akce MaRS 2026 se bude cvičit po celé České republice. O všech cvičeních, ale i přednáškách a akcích vás budeme informovat na webu Nadačního fondu IMPULS www.nfimpuls.cz.
-  Kontakty na specializované fyzioterapeuty se také dozvíte ve svém RS centru, nebo také na webu www.msrehab.cz.



Důležité upozornění: Pro osoby s RS, které mají více omezenou pohyblivost, toto jednoduché pravidlo 150 minut neplatí. V takovém případě je vhodné konzultovat pohybové aktivity s fyzioterapeutem v RS centru. Kontakty na specializované odborníky najdete ve svém RS centru nebo na webu www.msrehab.cz.